

文/图 本报记者 岳殿举

生活中,每逢婚丧嫁娶,饭桌上总少不了酒的身影。作为最常见的消费品,酒几乎渗透到我们生活中的各个领域。世界卫生组织发表的《2018年酒精与健康全球状况报告》指出,中国人均酒精消费量从2005年的4.1升,增长到2016年的7.2升,近乎翻了一倍。

随着酒精消费量的增长,饮酒致死、致病率也日益提升,6%的中国男性和1%的中国女性死于酒精相关疾病,而长期饮酒能诱发200多种疾病,饮酒已成为仅次于高血压和吸烟的疾病风险因素。

在日常聚会的饭桌上,细心的人会发现,有的人刚坐下时手会发抖,拿不起筷子,端不起酒杯,但是喝完一杯酒后就一切恢复正常,这就是酒精成瘾的表现。

那么,酒精成瘾有哪些危害?如何才能戒除酒瘾呢?4月16日,记者采访了聊城市第四人民医院药物依赖科主任刘红军。

酒精成瘾有哪些危害

“上月中旬,我接诊了来自莘县的酒瘾患者王某。王某40年前开始饮酒,饮用量与日俱增,近年来发展到每天中午、晚上都要喝,一天能喝1斤白酒。几个月前,王某饮酒次数、饮用量明显增多,出现饮酒不分场合、以酒代饭等行为,不喝酒时则出现手抖、出汗、坐立不安、心烦等情况,无法胜任本职工作,喝酒后上述情况都没了。”刘红军介绍,“这就是典型的酒精依赖。长期喝酒的人如果减少饮用量或者突然不喝酒,可能会发生手颤、出大汗、心慌,甚至可能出现幻觉、意识障碍、癫痫发作等,饮酒者本人也会有强烈的饮酒欲望,渴望饮酒给自己带来的愉悦感,这分别是饮酒的躯体依赖和精神依赖。”

酒精依赖又称酒精依赖综合征,是由于患者长期大量饮酒引起的一组关于认知、行为和心理学症状的组合,主要表现为躯体依赖和精神依赖。躯体依赖主要表现为反复饮酒使人的中枢神经系统发生一定的生理改变,一旦停止饮酒,就会产生一系列躯体戒断症状,如恶心、呕吐、心悸、出汗、血压升高等,如果继续饮酒,则可以在短时间内使上述症状减轻或消失。因此,为避免发生戒断症状,患者需要酒精持续存在于体内。精神依赖则是指患者在心理上迫切需要饮酒,表现出强烈的饮酒渴望,满足这种需要甚至比吃饭和睡觉更为重要,进而导致不可遏制的觅酒行为。

谈起酒精依赖的危害,刘红军表示,酒精依赖可能给消化、循环、神经、呼吸等系统造成不同程度的损害,并引起机体抵抗力下降,最常见的是肝脏损害,肝癌的发病与长期酗酒有直接关系。

“肝脏是人体的解毒器官,长期酗酒会增加肝脏负担,让肝脏长期处于超负荷状态,肝细胞死亡后,肝脏组织开始结成硬痂,导致肝脏逐渐硬化;酒精会提高一种被称为甘油三酸酯的不良脂肪在血液中的含量,因此,饮酒还会加大血液黏稠度,引发心血管疾病;酒精对消化道黏膜有强烈的刺激作用,大量饮酒会引起黏膜充血、肿胀和糜烂,导致食管炎、胃炎、胃溃疡等。”刘红军说,酒精依赖还会导致精神损害,引起幻觉、被害妄想、嫉妒妄想等精神病性症状,增加焦虑、抑郁等其他

戒除酒瘾难吗?——访聊城市第四人民医院药物依赖科主任刘红军

酒精成瘾的危害

- 可能会发生手颤、出大汗、心慌
- 可能出现幻觉、意识障碍、癫痫发作
- 可能给消化、循环、神经、呼吸等系统造成不同程度的损害
- 可能引起认知功能下降甚至酒精性痴呆等等



精神障碍的患病风险,还可能引起认知功能下降甚至酒精性痴呆。

不仅如此,对酒精的心理依赖及长期饮酒导致的人格改变,常常会让人富力强的青年人变成酒的“奴隶”,对家庭及工作缺乏热情,玩物丧志,道德感下降。

《2018年酒精与健康全球状况报告》指出,2016年全球约有300万人死于有害使用酒精,占总死亡人数的5.3%。饮酒致死的人数远高于艾滋病、结核病、糖尿病致死人数。

如何戒除酒瘾

“如果你发现自己已经不能离开酒,每天都想喝,甚至顿顿都想喝,睡前也要喝,那你很可能已经对酒精产生了依赖。”刘红军说,如果出现这种情况,患者可以采取逐渐减少饮酒量的方式逐步实现戒酒,也可以找专业医生制订科学的戒酒方案。



刘红军(左五)为酒瘾患者检查身体,了解其恢复状况

南、德州、泰安、菏泽等市,在疑难、复杂、危重精神病诊治以及重症酒精依赖症患者抢救方面有较丰富的经验。

“戒除酒瘾,不仅要消除患者对酒精的躯体依赖,还要解决患者的精神依赖。目前,我们采用国内外先进的戒酒治疗技术,严格遵循国家规范指南,按照戒酒三阶段,即躯体脱瘾期(治疗躯体依赖为主)、心瘾治疗期(治疗精神依赖为主)和回归社会期(社会康复训练和防复饮为主),综合采用药物替代脱瘾治疗、躯体疾病治疗、心理治疗、物理治疗(脑反射、经颅磁刺激治疗等),辅以情绪宣泄、催眠、内观、动机访谈疗法及康复训练等全程、全方位系统治疗手段,淡化患者酒瘾,恢复其心理、躯体健康,减少酒精依赖患者的复饮概率。”刘红军说,“此外,我们帮助患者建立互助小组,加强社会支持,使患者能够在自我监管、家庭监管、社会监管等全方位帮助下达到长期戒酒的目的。”

针对个人自主戒酒,刘红军建议,除了采取每天少喝一点、逐日减少饮酒量的方法外,还可以采取寻找酒精替代品的办法。常见的酒精替代品主要是去醇饮料,它是一种代替酒精类饮料的非酒精性饮料,这种饮料的味道、成分与含酒精的饮料差不多,但饮用者不会出现酒精成瘾的情况,是较理想的戒酒饮料。

“戒酒不是一件容易的事情,不是忍着不喝酒就可以戒掉的,还需要多方面协助,可以多吃营养丰富的食物。”刘红军说,患者饮食需以清淡为主,最好多吃富含B族维生素的食物,如燕麦、全麦面包、动物内脏、瘦

肉、花生、豆制品、牛奶、小米粥及大多数种类的新鲜蔬菜和水果。

“过去,世界卫生组织提出的适度饮酒标准为,每天饮酒不超过20克纯酒精(相当于一瓶啤酒或50克高度白酒),每周饮酒天数不超过5天,称之为低风险饮酒。但最新研究结果显示,这样的饮酒量也不安全,真正健康安全的是零饮酒量。”采访最后,刘红军寄语广大市民,“为了您的身体健康,希望您在聚会娱乐时饮用不含酒精的饮料,同时也希望您重视酒精成瘾,尽早识别酒精依赖症状,及时开展戒酒治疗,早日恢复健康。”

制图:丁兴业